

Aufführungsangst ein gesundheitliches Risiko bei Musikern – Ursachen, Therapie und Prävention

H. Möller, S. Castringus, Berlin¹

Zusammenfassung

Von der leistungsfördernden Auftrittsangst (Lampenfieber) wird die leistungsmindernde Auftrittsangst streng unterschieden.

Auf die psychischen und körperlichen, sowie auf die das Verhalten beeinflussende Folgen der Auftrittsangst werden eingegangen. Als Auslöser der Auftrittsangst werden berufliche Faktoren wie Alter, Erfahrungen Auftrittsvorbereitung und Leistungsanspruch beschrieben. Daneben werden persönlichkeitspezifische Faktoren wie Disposition, individuelle biographische Erfahrungen, sowie Umweltfaktoren genannt. Als Therapieansätze werden verschiedenen Psychotherapierichtungen, sowie pharmakologische Behandlungen aufgezeigt. Ferner werden Hinweise zur allgemeinen und spezifischen Prävention von Auftrittsangsten aufgezeigt.

Schlüsselworte

Aufführungsangst, Lampenfieber, Epidemiologie, Erklärungsansätze, Therapie

Summary

Performance anxiety (Lampenfieber) that actually enhances potential accomplishment is strongly differentiated from the type of performance anxiety that diminishes that potential. The psychic and physical aspects, as well as the results of performance anxiety's influence, are gone into. Causes of performance anxiety, including age, experience, preparation for performance, and performance demands are described. In addition, factors specific to personality such as disposition, individual biographical experiences, and ecological factors are cited. Several varieties of psychotherapy, as well as pharmacological treatments, are listed. Also, advisory tips on general and specific prevention of performance anxieties are discussed.

Key Words

Stage-fright, performance anxiety, epidemiology, trigger factors, therapie

1 Einleitung

Von Musiker wurden schon sehr früh berufsbedingte gesundheitliche Störungen beschrieben. So wurden bereits im späten 15. Jahrhundert Leistenhernien bei Bläsern als dominierende Berufskrankheit genannt. (Breuer, 1982). Zwei Monographien erschienen zu Beginn des letzten Jahrhunderts (Singer, 1926; Flesch, 1925), in denen die vielfältigen Aspekte der Erkrankungen von Musikern dargestellt wurden. Als Beispiele seien hier die Hautkrankheiten bei Geigern im Bereich der linken Wange, die "Trommlersehne" bei Militärmusikern oder das Lungenemphysem bei Blasmusikern genannt (Breuer, 1982).

Mit Beginn der 70er Jahre wächst die Bereitschaft sich systematisch mit gesundheitlichen Fragestellungen bei Musikern auseinander zu setzen. Ausgelöst wurde diese durch bekannte Pianisten wie G. Graffmann und L. Fleischer in den USA, die sich mit ihren gesundheitlichen Problemen an die Öffentlichkeit wandten. Inzwischen verfügen wir über Erkenntnisse, dass professionelle Musiker insbesondere der klassischen Musikrichtung eine alarmierend hohe Rate an somatischen, psychischen und psychosomatischen Erkrankungen zeigen, die nicht selten in die Berufsunfähigkeit führen. Der Beruf des Orchester-Musikers wird heute zur „Topfive“ gesundheitsgefährdender Berufe gerechnet (vgl. Brodsky, 1996; Voigt, 1991).

Mit Beginn der 80er Jahre werden auf internationaler Ebene im Gebiet der Musikermedizin, Musikphysiologie und -psychologie verstärkt wissenschaftliche Studien durchgeführt, die nach Erklärungen für die hohe Erkrankungsrate bei Musikern suchen. Insbesondere dem Phänomen der Aufführungsangst wendet sich die Forschung zu, denn es wird vermutet, dass die o.g. vielfältigen gesundheitlichen Beeinträchtigungen auch in Zusammenhang mit Auftrittsangsten stehen. Obwohl das Phänomen der Angst bei öffentlicher Präsentation nahezu alle Musiker betrifft, ist die bisherige psychologische und physiologische Forschung bezüglich Entstehung, Umgang und Prävention mit der Angst noch unbefriedigend (vgl. Liebelt, 2000).

¹ Veröffentlicht in: Enzyklopädie der Psychologie, Hrsg.: R. Oerter, T. H. Stoffer, 2005 mit freundlicher Genehmigung des Hogrefe-Verlages